特定健診を受けましょう！

香美市国民健康保険に加入している４０～７４歳の皆さんへ

特定健診は無料で受けられます

特定健診の受診券を５月末に発送予定です。

生活習慣病の早期発見と、自分の健康状態を知るために、１年に１回は特定健診を受けましょう。

受診時には**受診券・保険証・問診票**が必要です。
忘れないでね！！

病院で治療中の方、定期的に血液検査を実施している方も特定健診の対象です。１年に１回、特定健診を受診しましょう。

４０歳から
年に一度は
健康チェック！

特定健診では、身長・体重・腹囲測定、血液検査、尿検査、血圧測定等の検査をします。この検査はメタボリックシンドロームの早期発見につながります。

特定健診の対象者世帯に、電話、訪問またはハガキで、特定健診のご案内をさせていただくことがあります。

※訪問・電話・ハガキは、市から委託を受けた会社のスタッフが実施します。

人間ドックを受診する方には検査費用の助成があります

①　特定健診と人間ドックを同時に受診できる医療機関※で受診する場合

※ＪＡ高知健診センター・高知検診クリニック・高知県総合保健協会　等

特定健診受診券の有効期限内に、医療機関に受診券を提出して人間ドックを受診すると、自己負担から約6,０００円（特定健診料金）を差し引いてもらえます。

②　①の医療機関以外で受診する場合

人間ドック受診日の２週間前までに特定健診受診券を持参の上、市民保険課で手続きをしてください。助成の条件に該当すれば、香美市から約6,０００円の助成があります。

なお、助成の対象にならない医療機関がありますので、詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先　市民保険課保険班　☎５３－３１１５
健康介護支援課健康づくり班　☎５２－９２８２

後期高齢者の皆さんへ

後期高齢者医療に加入している方は、集団健診の特定健診ではなく、医療機関等で**後期高齢者健康診査**を受診してください。

人間ドックは、特定健診と同時受診ができる医療機関で受診券が使えます。

■対象

高知県後期高齢者医療の被保険者で、長期入院や施設等への入所をしていない方

（次の①～③の方には、健康診査受診券を５月末に発送する予定です）

①生活習慣病で通院中でない方
②昭和２１年４月１日～
昭和２２年３月３１日生まれの方
③令和３年度に健診を受けた方

※これ以外の方は、申し込みにより受診券が発行され、健診を受けることができます。

■自己負担額　無料

■持参するもの

被保険者証・受診券・問診票

■問い合わせ先

市民保険課保険班　☎５３－３１１５

生活保護受給者の方は無料で受診できます

生活保護を受給している方の健康診査を次のとおり実施します。

■対象者　次の全てを満たす方

①生活保護を受給している方
②医療保険に加入していない方
③昭和２３年４月1日～
昭和５８年３月３１日生まれの方

■実施方法　登録医療機関での個別健診

■料金　無料

■健康診査実施項目

検尿・身体計測・問診・血圧測定
血液検査・診察

■申込期間　１２月２３日㈮まで

■受診方法

申込後、登録医療機関で受診日の予約をし、送付された受診券を持参のうえ健診を受けます。登録医療機関での受診は、令和５年１月３１日（火）までです。

■問い合わせ・申込先

健康介護支援課　☎５２－９２８２

ダムの放流にご注意ください！

雨がたくさん降ったり、台風などで川の水量が増加したときや、まだ雨が降っていなくても、今後大雨が降ることが予測されるとき、ダムから放流する場合があります。放流するときは警報局でサイレンを鳴らし、警報車を出してダム下流域の皆さんに注意を呼びかけます。ダム放流中は危険ですので、川に立ち入らないようお願いします。

永瀬ダム

永瀬ダム・吉野ダム・杉田ダム

◆サイレンについて

物部川にある永瀬ダム･吉野ダム･杉田ダムでは、ダムと下流の警報局（下表）より、音声放送で注意を呼びかけた後、**放流開始の約１５分前**に次のとおりサイレンを鳴らします。

［サイレンの鳴り方］　１分鳴らす　→　１０秒休止　→　１分鳴らす

◆警報車による広報について

永瀬ダムでは、放流開始約３０分前に永瀬ダムを出発し、永瀬発電所地点までの区域で放流をお知らせします。また、放流量を毎秒３０㎥以上に増加させる約１時間前に永瀬ダムを出発し、杉田ダムまでの区域でお知らせします。

杉田ダムでは、放流開始約１時間前に杉田ダムを出発し、物部川沿いを河口まで往復してお知らせします。

警報車による放送内容
「〇〇ダムよりお知らせします。間もなく放流を始めます。危険ですので川から出てください」内容は、ダムによって少し違いますがほとんど同じ内容です。

穴内川・繁藤・休場ダム

◆サイレンについて

穴内川・繁藤・休場ダムでは、ダムと下流の警報局（下表）より、サイレンを鳴らします。

なお、ダム地点より下流の警報局のサイレン（下表）は、当該地点における河川水位の上昇の開始が予想される約３０分前に鳴らします。

物部アユちゃん ©やなせたかし

［サイレンの鳴り方］　１分鳴らす　→　１５秒休止　→　１分鳴らす

◆警報車による広報について

放流開始約１５分前に行います。穴内川・繁藤ダムは、穴内川沿いに吉野川との合流（大豊町穴内）までの区間、休場ダムは国分川沿いに新改水位観測所（土佐山田町新改）までの区間で放流をお知らせします。

表）ダムと下流の警報局

物部川ダム下流警報局	
永瀬ダム	２カ所
吉野ダム	１カ所
杉田ダム	５カ所

穴内川ダム下流警報局	
穴内川ダム	１８カ所
繁藤ダム	１５カ所

休場ダム下流警報局	
休場ダム	９カ所

物部川洪水被害発生時には避難情報が放送されます

物部川で**洪水被害の発生が予想される場合**や、**洪水被害が発生した場合**には、神母ノ木・八王子・戸板島の各警報局より避難情報を放送します。

問い合わせ先

《永瀬ダムについて》　高知県中央東土木事務所永瀬ダム管理事務所　☎５８－２０４６
《吉野・杉田ダムについて》　高知県公営企業局発電管理事務所　☎５２－２８５７
《穴内川・繁藤・休場ダムについて》　四国電力㈱高知支店　繁藤ダム管理所　☎５７－９０３６